



Zander mit Couscous, Muscheln und Babykarotten

Professionelles Schockfrostten

Rezept für 10 Personen

Couscous

- 50 g Olivenöl
- 25 g Karotten
- 25 g Knollensellerie
- 25 g Lauch
- 25 g Pfälzer
- 6 dl Wasser
- 8 g Salz
- 2 Stk Lorbeerblatt
- 1 g Kreuzkümmel gemahlen
- 1 g Kurkuma gemahlen
- 2 Stk Nelken
- 2 Stk Sternanis
- 1 Prise Pfeffer Schwarz
- 300 g Couscous
- 10 g Olivenöl mit Limone
- 30 g Pistazienkerne
- 30 g Pinienkerne

Muscheln

- 1 kg Miesmuscheln, frisch in Schale
- 10 g Olivenöl mit Limone
- 1 dl Weisswein
- 1 dl Vollrahm
- 1 g Safranpulver

Sautierter Zander

- 50 g Olivenöl
- 1,5 kg Zanderfilet, pariirt
- 10 g Salz
- 1 Prise Pfeffer

Sous Vide Baby-Karotten

- 1 kg Baby-Karotten
- 8 g Butter
- 8 g Salz

Mehr Rezepte unter www.hugentobler.ch/rezepte

Vorbereitung

Couscous

- Karotten, Pfälzer, Lauch und Sellerie in Brunoise schneiden
- Pinienkerne und Pistazienkerne anrösten

Muscheln

- Miesmuscheln gründlich reinigen und die Byssusfäden entfernen

Zander

- Zander in gleichmässige Stücke schneiden

Baby-Karotten

- Baby Karotten schälen und den grünen Stiel bis auf ca. 1 cm abschneiden

Zubereitung

Couscous

- Gemüsebrunoise im Olivenöl anziehen
- Mit Wasser auffüllen, aufkochen und zum Couscous geben
- Alle Gewürze begeben und abgedeckt 15 Minuten ziehen lassen
- Pinienkerne und Pistazien begeben
- Mit Olivenöl, Limone, Salz und Pfeffer abschmecken

Muscheln

- Olivenöl in der Pfanne erhitzen
- Miesmuscheln andünsten und mit Weißwein ablöschen
- Muscheln zugedeckt bei großer Hitze unter gelegentlichem Schütteln dünsten, bis sie sich öffnen
- Muscheln mit der Garflüssigkeit in ein Sieb schütten und die Garflüssigkeit auffangen
- Garflüssigkeit etwas abstehen lassen, dekantieren und durch ein Passiertuch passieren
- Die Garflüssigkeit zur Hälfte (50%) einkochen, Rahm und Safran begeben
- Zur gewünschten Konsistenz abbinden

Zander

- Olivenöl in einer Teflonpfanne erhitzen und Zander mit Salz und Pfeffer würzen
- Zander auf der Hautseite kross sautieren, wenden und nur kurz auf der Fleischseite sautieren

Baby-Karotten

- Baby-Karotten mit Salz und Butter vakuumieren und im Steamer 8 Minuten bei 100°C Sous Vide garen

Zubereitung mit den Schweizer Kochsystemen

Professionell schockfrostet/Green-Vac

- Sautierter Zander auf Silikonmatte im vorgekühlten FrigoJet schockfrostet
- In Vakuumbutel verpacken und zuschweissen (kein Vakuum)
- Couscous heiss in Green-Vac-Schale füllen und zudecken, im Frigojet auf unter 5°C kühlen
- Green Vac Schale abpumpen

Haltbarkeit

Sautierter Zander: 6 Monate

Couscous: 10 Tage

SV Karotten: 21 Tage

Alle Haltbarkeiten müssen mittels Labortest bestätigt werden (Selbstkontrolle)

Regeneration

- Zander im Kombisteamer bei 118°C mit 20% Feuchtigkeit 8 Minuten
- Couscous im Kombisteamer bei 118°C mit 20% Feuchtigkeit 8 Minuten
- SV Karotten im Sous-Vide Bad 8 Minuten bei 80°C regenerieren